

Sonetos de Carmen

Tú siempre en los sagrario estás,
Dios mío,
esperando a que lleguen los
humanos,
a rogarte con apretad menos,

Página 2

Fragmentos de memorias de Miguel López

Amigos

Se habían establecido fuertes lazos de amistad con los que eran mis compañeros de escuela. A pesar del trascurso del tiempo y la separación a que las circunstancias nos condujeron, siempre.

Página 3

Bondadoso respeto

Escuchado a una anciana de 95, entrevistada en la radio. Lo que ha vivido -república, encarcelamiento; joven amante que embarcado para exilio, salta del barco para ir a salvarla y es apresado.

Página 6

Respeto a la mujer

La mujer es el mejor regalo que la naturaleza le ha hecho al hombre; madre, esposa, amante, confidente, amiga y compañera. La máxima aspiración de un varón es compartir su vida con una mujer inteligente y buena, es más, no conozco a ningún hombre importante que a su lado no tenga una gran mujer y viceversa. Incluso el erudito ermitaño de la montaña en su soledad siempre le acompaña el recuerdo.

Página 8

Trasplante de corazones



Alguna vez hubo dos hombres que fueron al médico no se encontraban ni en su piel ni en su cuerpo. los médicos a lo que podían acudir no acertaban a saber qué les pasaba. sus cuerpos estaban sanos. pero los dos se sentían enfermos y la misma enfermedad los había amestado un poco más.

una mañana temprano se dirigieron al otro lado del pueblo, cruzaron el puente de río, entraron y salieron del bosque. un anciano médico se había hecho construir una pequeña casa en la montaña. los dos enfermos fueron sus huéspedes durante una semana.

al cabo de cinco días, mientras tomaban un refrigerio, después de haber cortado leña para el invierno que se acercaba, el anciano médico les hizo un diagnóstico.

- tú, Norberto, tienes una voluntad fuerte, pero tu fuerza física es débil. tu voluntad hace proyectos que tus fuerzas no acaban de realizar.

en cambio, tú Francisco, tienes una voluntad débil, pero tus fuerza es grande y poderosa. haces proyectos interesantes para tu vida, y acertados, pero tu débil voluntad te impide llevarlos a su término.

si queréis y confiáis en mí, podéis permanecer una semana más y os curaré.

los dos amigos enfermos tras cuchichear un rato mientras el anciano se

iba a la cocina y volvía con dos tazas de té, decidieron ponerse en manos del médico.

-bien, lo habéis decidido, y ahora me toca a mi actuar.

Aquella noche Francisco y Norberto dormían profundamente. el anciano médico se retiró al bosque se sentó apoyada su espalda en el tronco de una encina y dejó ir su silencio en las agua de un arroyo. regreso cuando los dormidos profundamente soñaban. con pulso firme y precisión, abrió, cortó y unió los corazones que había mudado de cuerpo. Norberto llevaba el corazón de Francisco , Francisco el corazón de Norberto.

El contador de esta historia no sabe precisar el tiempo que duró la operación ni tampoco el tiempo del sueño del cuerpo y de la consciencia.

cuando el anciano médico creyó oportuno les hizo traga otro vino especiado, los dos enfermos despertaron, comieron y dispusieron regresar a sus casas.

-ya me contaréis, les dijo el anciano en la despedida. dejaron la casa, bajaron la montaña cruzaron el bosque, el río, pasaron el puente y entraron cada uno en la casa del otro, guiados por el corazón que les había intercambiado el anciano médico.

cada uno tomó de nuevo posesión de la casa que creyó ser la suya.

con las alegrías del regreso ni las esposas ni los hijos notaron nada. Pero el transcurrir de los días y de las noches pronto desvelaron que en el trabajo, en la mesa y en la cama los maridos y padres eran otros. Y no se acostumbraban a sus nuevas formas y maneras de hacer y decidir. Norberto era Francisco, Francisco era Norberto. en sus respectivas ignorancias se produjeron desajustes en las relaciones disputas a viva voz, enemistades entre las dos familias y sospechas que recaían sobre los esposos y padres que se sentían sanos de cuerpo, de mente y de corazón. sin dolencias.

Norberto y Francisco recurrieron de nuevo al médico anciano. bajaron los tres de la montaña, reunieron a

las dos familia, en el patio de una de las casas. el médico explicó a todos el cambio de los corazones que había hecho. las querellas y recelos se apaciguaron.

-alegrémonos- repetía el anciano, dos enfermos han sido curados. pasado un tiempo de acoplamiento y reajustes viene una nueva costumbre.

cada año las familias se reunía una vez con el médico anciano en la montaña, y otra vez bajaba el anciano al patio de una de las dos familias que pasó a ser de las dos.

acaso para bien, este cuento se ha acabado (o no).

Rafa Cuevas

Los sonetos de Carmen Cardeiro



Tú siempre en los sagrarios metido

Tú siempre en los sagrario estás, Dios mío,
esperando a que lleguen los humanos,
a rogarte con apretad menos,
que les quites un poco de su frío.
Cuando allí, delante tu presencia,
te descubren todos sus sentimientos,
y muestran la verdad de su conciencia;
tú les libras de muchos sufrimientos.
Si te llegan a ver como amigo,
ya les haces un bien muy gigantesco:
el solo hecho de hablar contigo.
Y esperas, Señor, esperas...
y, aún viendo el desamor de muchos,
tú nunca de esperar te desesperas...

Carmen Cardeiro

Vocabulario del vino

BRANDY SLING

2/3 jugo de tomate

2 c.c. azúcar disuelta en agua

2 cubitos de hielo

jugo de 1/2 limón

1 golpe de granadina

1 copa de brandy

remover bien y agregar un poco de agua fría.



A RAJAVASO: Se dice del vino de máximo brillo y claridad a la luz solar

Julián el de la RUTA DEL SUR

Fragmentos de memorias de Miguel López Cruz



Amigos

Se habían establecido fuertes lazos de amistad con los que eran mis compañeros de escuela. A pesar del trascurso del tiempo y la separación a que las circunstancias nos condujeron, siempre han permanecido atados los que me unieron a tres de ellos. Son éstos Luís Portillo, Pepe López y Pascual Fernández. Muchas de las actividades lúdicas a que nos dedicábamos las levábamos a cabo en común, y al vernos casi siempre en pandilla, nos conocían en el pueblo como "los tres mosqueteros".

Durante el verano íbamos a bañarnos en Fuencaliente, laguna en forma trapezoidal de unos doscientos entre orillas, donde permanentemente brota el agua caída en una extensa cuenca cerrada. Distante de unos dos o tres kilómetros del pueblo, la distancia no era óbice para que acudiéramos diariamente al baño. Empezábamos entonces a fijarnos en las chicas, y cosa natural, a ir detrás de ellas. Los días festivos que la banda tocaba en el quiosco que había en la plaza, era éste el lugar de paseo donde la gente daba vueltas durante el tiempo que duraba el concierto.



Todo lo que entonces hacíamos con respecto a estas chicas era, una vez localizadas las que nos interesaban (ellas también iban en grupo), era seguirlas durante todo el tiempo que duraba el paseo como una manada de estúpidos, sin atrevernos a dirigirles la palabra ni acercarnos a ellas, lo que era motivo de la guasa y las risitas de las féminas, cosa que nos cabreaba fuertemente. Aún hoy, no sé por qué.

Se celebraba también en días determinados el rezo del Rosario de la Aurora. Para llevarlo a cabo se reunían los fieles en Santa María antes del amanecer. Se distribuían a los participantes velas y cirios a unos, y chuzos a otros. Tenían estos últimos en un extremo un pequeño fanal en cuyo interior había un pequeño depósito de aceite con una mecha. Se encendían cirios y chuzos y se iniciaba la comitiva. Esta trascurría siempre por el mismo itinerario y con un orden establecido invariable. Los hombres por una acera y las mujeres por la otra. Al final, y cerrando la comitiva, acompañado por fieles especialmente devotos, iba el cura salmodiando los misterios del Rosario. Contestaban los asistentes: Dios te salve María, llena de gracia, el Señor es contigo, etc. Coincidió el fin del Rosario con la llegada al templo, donde se entregaban los chuzos y los cabos de vela sobrantes, y ya amaneciendo tornábamos a casa con las primeras luces del alba.

Para la pandilla de amigos, el Rosario era más que un acto de devoción, la ocasión para un tímido acercamiento a las chicas, so pretexto de pedir fuego para un chuzo o cirio, apagados por el viento (se apagaban estos con sorprende frecuencia). Atravesábamos la calle y se solicitaba a la chica elegida el fuego necesario. La negativa de la misma se consideraba un rechazo de tipo sentimental que era tenido muy en cuenta.

Miguel López Cruz



De un Tíbet Andaluz



Querido amigo...

Para Neil y Tim Finn por "Edible flowers"

Un avión que pasa alto y blanco,
no soy nadie,
ayer hablando con Santiago Auserón,
hoy solo con los hermanos Finn.
El sol es otro pasajero lento, sin paradas, desde la
ventana
y su azul de celosía;
somos el conejo de Alicia en el el país de las maravi-
llas,
no tenemos tiempo,
es solo la excusa para no escribir cartas, y volvernos
a
pegar la lengua en los sellos del destino,
para no mirar por los calidoscopios y encontrarse
donde no
hubo relojes en la tarde café,
en el abónimo verde con su hojarasca suicida,
en las manos y sus colonias.

No soy nadie
no me arrepiento,
al contrario,
tengo miles de canciones, y la clarividencia de los
versos
en aquellos jerseys.

Javi Marín Sola

Adquiere los cuadernillos en Castro Urdiales, Cantabria



Biblioteca municipal y taberna la **Cierbanata** de
Castro Urdiales, Cantabria

Poesía y Flamenco



Tangos flamencos

Tengo el sentimiento
Que no me dejar parar
Y si tu no estas con migo
No se que va a pasar

Locura es lo que yo tengo
Locura por tu querer
Locura es lo que yo siento
Por no poderte tener

Tengo el corazón herido
Y no tengo solución
Pero un beso de tu boca
Seria mi salvación

El día que tu seas mía
Me lo dice el corazón
Daré suelta a mi alegría
Y serás mi salvación

Tengo el sentimiento
Que no me deja parar
Y si tu no estas con migo
Yo no se que va a pasar

Locura es lo que yo tengo
Locura por tu querer
Locura es lo que yo siento
Por no poderte tener

Miguel Fernández Lapaz

Para entender lo que nos pasa



La economía de mercado favorece la libre circulación de todos los medios de producción, con excepción de la mano de obra que sigue, en gran medida, bajo el control del Estado.

Eric Hobsbawm, historiador (1917-2012), en junio '06
La cuestión de los sin "papeles" se trata actualmente en términos de seguridad nacional. Sin embargo, la bomba de la inmigración ilegal no ha estallado todavía. Este drama humano pondrá a prueba a todas las sociedades desarrolladas.

Ignacio Ramonet, (1943), en setiembre '06
La perspectiva de un ejercicio de poder, que no reconoce la ley, estructura el futuro indefinidamente. El futuro pasa por ser un mundo sin ley, no anárquico, sino librado a las decisiones discrecionales de un conjunto de soberanos designados.

Judith Butler (1956), en Precarious Life, Londres, 2004



¿Acaso no sabíamos que los ricos se hacen más ricos y los pobres, más pobres...? Bueno, en realidad, no lo sabíamos, aunque podíamos haberlo sospechado. En primer lugar, es la primera vez que hemos reunido datos que demuestran que eso es así. En segundo lugar, es evidente que este movimiento, que está adquiriendo velocidad, tendrá implicaciones políticas: todos seremos más pobres en el futuro y eso es una situación que genera crisis. He demostrado que en las actuales circunstancias el capitalismo no puede funcionar... Tiene uno que preguntarse qué significa esto para la gente corriente que no son multimillonarios ni lo serán nunca. Bueno, creo que significa ante todo un deterioro del bienestar económico colectivo; en otras palabras, una degradación del sector público. Thomas Piketty (1971), El capital en el siglo XXI, 2014 (En España se publicará en otoño)



Vivimos constantemente angustiados como si no llegásemos a tiempo de hacer las cosas. Pensamos con el reloj en la manos... Tiene el hombre derecho a no avergonzarse de necesitar más tiempo para el reposo y la meditación... El hombre debería olvidar el sentimiento de culpa por el hecho de pasarlo bien.

Nietzsche (1844-1900)

Estos hombres, aun habiendo tenido, a veces, algo de razón, son peligrosos en política, si no saben comprender los cambios necesarios que imponen a la vida la evolución de las ideas y la transformación de las necesidades.

Lluís Duran Ventosa (1870-1954), en Los políticos, 1928

Cuando los hombres no pueden hallar el grano de la verdad, devoran grandes dosis de mentiras. La verdad misma suele ocultarse de manera tal que cuanto más la buscan, menos la encuentran. F.N.

A lo que dijo Sancho:

- ¿Al dinero y al interés mira el autor? Maravilla será que acierte; porque no habrá harbar, harbar (hacer una mal y pronto), como sastre en vísperas de pascuas, y las cosas que se hacen a priesa nunca se acaban con la perfección que requieren.

Miguel de Cervantes, Quijote, II, 4

Bondadoso respetar



Escuchado a una anciana de 95, entrevistada en la radio. Lo que ha vivido -república, encarcelamiento; joven amante que embarcado para exilio, salta del barco para ir a salvarla y es apresado y muerto, su propio encarcelamiento, su pena de muerte conmutada, su exilio y derivas, otros fragmentos de sus dolorosos avatares..., su regreso; su buen vecinaje, y llevarse con gente de diferente pensamiento, conducta ésta arraigada en ideal humano de libre pensar y libre opinar y el bondadoso respetar. Recientemente le han publicado sus memorias.

Hay en el tono de su voz dulzura y convicción en el poder del perdón para llevarse y coordinar pensamientos y maneras de solucionar humanamente problemas humanos. Escuchar y escucharse.

Hay bondad y alegría en su voz y palabra, y confianza en la sabiduría humana de hombres y mujeres para, con tiempo, con buena voluntad, cicatrizar heridas del cuerpo y del alma.

Hay en su voz y palabra, clarividencia para ver este nuestro tiempo y en España de cerrazón mental de considerar al otro como un rival, un contrario, y de un regreso a la ignorancia, provocada, gestionada y promovida por quien ya se sabe. Quien manda, quienes mandan l@s prefieren ignorantes del pasado y del presente, y colgad@s de una nube.

Curro

Panorama desde un instante



Una tía buena
barriga lisa
anchas caderas
culo ejercitado
voz de humo
saber manejarse
saber respirar.
Dos ancianas
boca apretada la una con gorra y risueña la otra
barriga hinchada como embarazada
de invisible enfermedad.
Viejo el pastor
encorvada la espalda de junco
regresa ya sin ovejas ni cabras
como olvidado de algo se detiene y gira la cabeza
y sigue hacia donde su casa.
Tendero en la puerta
clientela de queso y salazón
en hora baja.
zumban graves los motores
atiplados gorriones entran en la onda del aire
dejan una armónica disonancia musical.
"Solo los amantes sobreviven"
la película de Jim Jarmusch
"ácida cool e imprescindible..."

-¿cuando la veré?-

"...el aburrimiento de zombis sin inquietud
hace fascinante la inmortalidad de los vampiros"

Curro 2

EN HUÉSCAR PUEDES ADQUIRIRLA LA REVISTA CUADERNILLOS DE LA SAGRA EN
PAPELERÍA ANA
PASTELERÍAS EL PILAR
BAR RESTAURANTE RUTA DEL SUR

ESTAMOS ESPERANDO TÚ ARTICULO,
COMENTARIO O SUGERENCIA
ANÍMATE Y ESCRÍBENOS
redaccion@cuadernillosdelasagra.com

Reflexiones



Facebook

Es tan fácil abusar, aprovecharse o simplemente reírse de los indefensos y nobles, que para algunas personas parece ser un hobby. Pobres ignorantes creerse por encima de los demás, cuando ellos solos, con sus acciones, se están cavando su propia tumba de la indiferencia y descrédito.

Veo un anuncio en TVE pidiendo honestidad en los impuestos de hacienda, cuando si persiguieran a penas unos 10 corruptos y pagasen, tendrían superávit, pero claro, es mucho más fácil tratar de exprimir al más inofensivo que seguro no te puede quitar el culo de tu puesto. No me pidas honestidad, cuando tu ya me has demostrado lo contrario.

para hacer un buen trabajo, además de conocer la materia y tener conocimiento sobre la misma, se necesita algo más... Es el esmero, cariño y buena predisposición hacer las cosas utilizando los cinco sentidos. A esto le llamaban los romanos Lex Artis (ley del arte) hoy día este término se usa en medicina.

Twitter

Las personas inteligentes no necesitan llevar un letrero en la espalda, sus acciones los delatan.

Con lo que ganan los futbolistas, no necesitan dignidad, y por eso no la tienen.

Esta bien esforzarse por ser el primero, pero no creerse el primero. Los méritos se ganan, no se logran con vanagloria.

Si se dejan las cosas importantes en manos de un torpe, no te quejes, podrá tener un acierto pero lo normal es que la cage.

Si no cuentas con migo, no es necesario que en des palmaditas en la espalda cuando me veas. Pido solo respeto, no más hipocresía.

@fedeuskar

La dieta guapa

Copla de carnaval 2014 con el coro del centro de mayores de Castril (música: el toro guapo)



Después de navidad, todos los años
A dieta yo pongo, y no te engaño
Guisado de alcachofas, al medio día,
y después por la noche, papas cocías

Desayuno un te verde, y piña de bote
y a veces me desvelo, a media noche
Tomo leche de soja cuando me da ansiedad
Solo guiso al vapor y con muy poquita sal
Y además de la dieta salgo dos horas a andar

ESTRIBILLO

Valla tipazo, me está quedando,
Que to los vestidos, me quedan anchos
Me compro dos tangas, y un picardías
Que vea mi marío, que estoy al día

Yo sabia que no, que no aguantaba
Mi marío comiendo, tanta pescada
Por las noches ya no, me echa cuentas
Por que tiene flojera de tanta acelga

Le voy hacer una fuente, de esos maimones
Que a el tanto le gustan, con caracoles
Y ese trozo careta, en la lumbre bien asá
De postre le he puesto, un par de tazas de flan
Y después de la cena, un carajillo de coñac

ESTRIBILLO

Ahora hago la dieta, del cucurucho,
Que como poco, y bailo mucho
Y mi vecina, que vive debajo
Si le molesta, que le pique un grajo

Federico Rodríguez

Respeto a la mujer (nota de cumpleaños)



La mujer es el mejor regalo que la naturaleza le ha hecho al hombre; madre, esposa, amante, confidente, amiga y compañera. La máxima aspiración de un varón es compartir su vida con una mujer inteligente y buena, es más, no conozco a ningún hombre importante que a su lado no tenga una gran mujer y viceversa. Incluso el erudito ermitaño de la montaña en su soledad siempre le acompaña el recuerdo de su madre o de un amor platónico de su juventud. La fórmula mágica, para ser feliz con una mujer, no es ni el cariño, ni la pasión, ni la complicidad, es el respeto: Respeto a sus ideas, respeto a sus decisiones, respeto a sus gustos, respeto a su libertad, respeto... después de todo esto, viene las miradas, las caricias, los besos y un largo etcétera de momentos encontrados que nos endulzan la vida. Los días y las noches junto a una compañera nos hacen más fácil nuestra existencia y afrontan las adversidades con entereza, en definitiva, vivir medianamente feliz.

Lamentablemente a diario vemos en las noticias la vulneración del respeto a las mujeres. Les niegan el respeto a decidir, el respeto amar y en el peor de los casos el respeto a la vida.

La convivencia en pareja, implica derecho y obligaciones, como en cualquier relación; profesional, laboral o social, en ocasiones la falta de valores éticos y morales, el ego, la alta auto estimas y la vanagloria, hacer creer algunos hombres que la mujer es una posesión más, como el coche, la moto o la casa, incluso llegan a pensar que es un animal de compañía para criar sus hijos. Creyéndose sementales de su propia ignorancia.

El maltrato o trato incorrecto hacia la mujer, implica gravísimos perjuicios para el hombre, sobre todo a nivel psicológico, el castigo físico o psíquico infiere

en el que lo recibe, es decir, cuando hacemos algo que está mal, lo sabemos, pero a nosotros mismos nos damos unas razones para hacerlo, a pesar de todo, el subconsciente sabe que esta mal, y se guarda en nuestro sentido. Esa carga psicológica que no notamos ni apreciamos, influye en las decisiones que tomamos y en nuestra vida cotidiana, de una forma anónima y nos vincula sin ser conscientes con nuestras acciones.

Estos procesos mentales que estudia de forma empírica la psicología, la gente de a pie, solo vemos los resultados en las personas que nos rodean o conocemos, comprobando a diario y en otras ocasiones a lo largo del tiempo, que hombres que parecían tenerlo todo, ahora tan solo son “pobres infelices”.

No es necesaria la justicia divina para el maltratador psicológico, el resultado de sus actos, lo llevarán a contracorriente en la vida, y por mucho que se esfuerce difícilmente va a cumplir sus objetivos o metas, pues tiene un enemigo insuperable, él mismo, sus miedos y frustraciones. Estos procesos cognitivos en la personalidad de los individuos, se pueden desarrollar de diversas formas, a lo largo del tiempo, pero no cabe duda, que su influencia es nefasta para el infractor del respeto a la mujer.

No hay un manual escrito sobre la convivencia en pareja, pero si hay una regla muy básica que todo el mundo conocemos “no hagas a tu pareja lo que no te gustaría que te hiciesen a ti”

Federico Rodríguez 27/06/2014 dedicado a mi amiga Tatiana Nikitina

